GYMNASTIQUE RYTHMIQUE . En décrochant la première place africaine aux Championnats du monde, Yasmine Rostom s'est qualifiée pour les Jeux Olympiques (JO) de Londres. Une nouvelle phase de préparation commence pour elle.

L'Egypte décroche son ticket pour les JO

Yasmine Rostom représentera l'Egypte aux JO.

APRES une absence de 11 ans des JO, la gymnastique rythmique égyptienne participera aux JO de Londres 2012 par le biais de sa vedette Yasmine Rostom. Cette dernière vient de décrocher son ticket olympique en terminant première athlète africaine au classement individuel final lors des Championnats du monde qui se sont achevés le 25 septembre à Montpelliers (France). L'Egypte a participé à ces Mondiaux avec trois gymnastes qui ont disputé l'épreuve individuelle. Yasmine Rostom a terminé première Africaine avec une note de 94,5/120, devançant ainsi ses compatriotes Marise Farid et Aliaa Al-Kateb. Grâce à cette performance, l'Egypte a devancé l'Afrique du Sud, sa rivale sur le continent africain. En fait, la qualification pour les JO se fait à travers les Championnats du monde : les 20 premiers au classement final se qualifient directement, puis les premiers de chaque continent se qualifient aussi. Grâce à Yasmine, qui s'est classée première de l'Afrique, l'Egypte a décroché le ticket pour les JO de Londres 2012 avec une place dans quatre engins : le cerceau, les massues, le ruban et le ballon.

C'est la deuxième fois que l'Egypte se qualifie aux JO dans l'histoire de cette discipline. La première était aux JO de 2000 à Sydney où l'Egypte n'a remporté aucune médaille. La qualification de Rostom n'est pas le fait du hasard. Pour réaliser cette excellente performance aux Championnats du monde, elle a dû suivre un programme intensif de préparation et ce malgré la dissolution de la Fédération égyptienne de gymnastique en 2011 à cause des conflits internes. Avec l'aide du Conseil national du sport, la sélection a commencé son regroupement après les examens de fin d'année, c'est-à-dire quatre mois avant les Championnats. « *Durant ces quatre mois, nous avons organisé un camp de préparation d'une semaine à Alexandrie. On a eu recours à une experte bulgare, Paulina Nikolova pour remédier aux lacunes comme l'équilibre qui est le maintien sur une jambe ou sur une demi-pointe et le pivot qui est le fait de tourner sur une jambe et sur une demi-pointe et de faire au minimum un tour* », explique Chérine Karam, directrice technique de la sélection.

La sélection a ensuite participé à un autre camp d'entraînement au stade du Caire pendant une semaine. Elle a ensuite participé à la Coupe du monde et à la coupe de l'élite qui ont eu lieu successivement en Bulgarie au mois d'août. De retour en Egypte, la sélection a participé à un autre camp de préparation au club *Wadi Degla* à Maadi.

En effet, l'entraînement dans cette discipline est dur et compliqué, car la gymnaste doit effectuer trois ou quatre exercices : une heure et demie d'entraînement de ballet, une autre heure et demie de gymnastique. Une heure et demie est consacrée à l'entraînement sur les instruments variés et qui exigent une technique spéciale. « *Outre le stage d'entraînement intensif, les filles étaient très motivées pour décrocher la qualification pour les JO, ce qui m'a beaucoup aidée. Yasmine Rostom avait un bon moral et s'est beaucoup concentrée sur cette qualification aux JO. Elle ne pensait qu'à remporter une victoire pour l'Egypte* », confie Chérine Karam. La jeune fille de 18 ans a rempli son contrat. Elle était la plus expérimentée de toutes ses compatriotes. « *J'ai participé à trois Championnats du monde où j'ai acquis une grande expérience. J'ai pu améliorer mon classement mondial. En 2009, j'étais 113e au classement mondial. En 2010, j'étais 77e et en 2011, je suis 66e. Au niveau africain, j'étais septième en 2010 et la première en 2011. Cela veut dire que j'ai beaucoup progressé* », explique Yasmine Rostom.

Elle ajoute que la gymnastique rythmique est une discipline très difficile. Elle exige une harmonie musculaire et nerveuse. Elle demande une intelligence, une souplesse et une confiance en soi. « *Aujourd'hui, les gymnastes se sont beaucoup améliorées en ce qui a trait aux difficultés liées à l'équilibre et aux sauts qui constituaient l'un de leurs points faibles. Mais elles ont besoin de plus de travail pour préparer les JO* », assure Chérine. Elle admet que la souplesse reste un des points faibles des athlètes égyptiennes et il faut un entraînement intensif pour remédier à cette situation. La souplesse est, en revanche, l'un des points forts des gymnastes européennes, surtout les Bulgares et les Ukrainiennes. En vue de réaliser un progrès, le programme de préparation aux JO commencera au mois de février prochain par deux camps d'entraînement au Caire et à Alexandrie. Le programme comprend aussi deux compétitions dont la Coupe du monde et le Grand Prix. « *On n'est pas encore fixé sur la musique qui nous accompagnera aux JO. Elle doit être en harmonie avec la personnalité de la gymnaste* », dit-elle.

Bien que l'Egypte n'ait rien réalisé aux JO de Sydney en 2000, « *notre but aux JO de Londres est de réaliser une bonne performance* », conclut Chérine Karam ●

Mirande Youssef